



ŚNIADANIE			OBIAD			KOLACJA		
Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma	Indeks	NAZWA POTRAWY (PRODUKTU)	Norma
3801	Dżem truskawkowy	60 g	01166	Solferino lekk. got.		1324	Poledwica wędz.	60 g
17025	Herbata, bułka, mr			Marchew	50 g	3628	Pomidory	50 g
	Herbata	2 g		Selery	20 g	17025	Herbata, bułka, mr	
	Cukier	20 g		Pietruszka	20 g		Herbata	2 g
	Bułka 100g	1 sz		Mleko 2%	20 g		Cukier	20 g
	Masło roślinne	10 g		Ziemniaki	150 g		Bułka 100g	1 sz
010981	Płatki jęczmienne na mleku got.			Mąka pszenna	10 g		Masło roślinne	10 g
	Mleko	300 g		Sól	10 g			
	Płatki jęczmienne	30 g		Konc. pomidor. 30%	20 g			
				Jarzynka	2 g			
			100481	Makaron nitki got z serem (mar)				
				Makaron	100 g			
				Ser twarog.	100 g			
				Margaryna	20 g			
			13220	Kompot z jabłek got.				
				Jabłka	80 g			
				Cukier	20 g			
			018	Bułka 50 g	1 sz			
		Wartość kaloryczna: 565 [kcal]			Wartość kaloryczna: 1325 [kcal]			Wartość kaloryczna: 385 [kcal]
		Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]			Wartość zestawu: _____ [zł]

Wartość Energetyczna		Tłuszcze	Kwasy Tłuszcz. Nasycone	Węglowodany	Cukry	Białka	Sól	Sód	Błonnik	Cholesterol
[kJ]	[kcal]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[g]	[mg]	[g]	[mg]
9523	2276	47.27	16.56	360.49	96.91	61.14	12.87	710.10	32.78	148.10

POSILEK	Występujące Alergeny
Śniadanie	Mleko Gluten
Obiad	Mleko Seler Gluten
Kolacja	Gorczyca Jajka Mleko Seler Soja Gluten